

# Ensalada de Fruta estilo sencillo

Sirve: 14 Porciones

## Ingredientes

- 1 lata frutas mixtas (16 onzas, escurridas)
- 2 bananas (rebanadas)
- 2 naranjas (cortadas en trozos pequeños)
- 2 manzanas (cortadas en trozos pequeños)
- 1 yogurt sabor piña colada, sin grasa (8 onzas)

## Preparación

1. Mezcle la fruta en un recipiente grande.
2. Agregue el yogurt y mezcle bien.
3. Enfríe en el refrigerador antes de servir.

**Origen:** University of California, Cooperative Extension Fresno Co

### Información Nutricional

| Nutrientes                   | Cantidad     |
|------------------------------|--------------|
| <b>Calorías</b>              | <b>70</b>    |
| <b>Grasa total</b>           | <b>0 g</b>   |
| Grasa saturada               | 0 g          |
| Colesterol                   | 0 mg         |
| <b>Sodio</b>                 | <b>10 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>17 g</b>  |
| Fibra dietetica              | 2 g          |
| Azúcares totales             | 13 g         |
| Azúcares Añadidas incluidas  | N/A          |
| <b>Proteínas</b>             | <b>1 g</b>   |
| Vitamina D                   | N/A          |
| Calcio                       | N/A          |
| Hierro                       | N/A          |
| Potasio                      | N/A          |

N/A - Información no está disponible